



Conseils pour des parents cérébro-lésés pour traverser la période du coronavirus.

Patricia de Collason et Laura Simsolo en collaboration avec les psychologues et psychanalystes de la plateforme téléphonique de soutien psychologique du CRFTC, rédigé le 14 Avril 2020.

La période actuelle liée au coronavirus et au confinement peut être une expérience difficile pour toutes les familles et pour chacun dans la famille. La vie de chacun est désorganisée. En tant que parent, vous êtes peut-être plus sollicité que d'habitude dans l'organisation de la vie quotidienne et la présence auprès de votre enfant. Peut-être allez-vous découvrir en vous des capacités que vous ne soupçonniez pas jusque-là. **Cependant, n'hésitez pas à demander de l'aide, cela n'empêchera pas votre enfant de continuer à vous faire confiance, au contraire.**

Il se peut que votre place de parent, déjà fragilisée par les conséquences de la lésion cérébrale, soit mise à rude épreuve. Si vous ressentez cette période comme difficile à vivre, autorisez-vous à l'expliquer à votre enfant ; cela l'aidera à comprendre vos réactions.

Vous pouvez dire à votre enfant que malgré cela, vous avez à cœur de trouver des moyens pour l'aider.

Dans cette période, il est compréhensible de ressentir par moment de l'épuisement, de la colère, de l'anxiété, de l'ennui, voire de se sentir déprimé.

Du fait du confinement, le bruit et l'agitation sont plus fréquents et vous avez du mal à les supporter sans vous énerver. Il est très important de préserver les temps de sommeil réguliers et des moments de calme ou chacun peut-être dans sa bulle sans être dérangé. (Par exemple pendant un temps de sieste pour les jeunes enfants, proposer un film pour les plus grands ...). Si vous avez le sentiment de ne plus en pouvoir : allez prendre l'air en respectant les distances [depuis le 2 avril, les autorisations de sortie ont été assouplies pour les personnes en situation de handicap; pensez à vous munir de [l'attestation dérogatoire de sortie simplifiée](#) et d'un document justifiant votre situation de handicap (document MDPH, certificat médical, carte mobilité inclusion...)]. Pour prendre soin de votre enfant, il vous faut prendre soin de vous.

L'essentiel est de préserver la meilleure ambiance possible à la maison et le respect équilibré des besoins de chacun. L'élément le plus rassurant pour un enfant est de voir que son -ou ses parents -traverse cette période le mieux possible et garde sa position de parent.

Vous souhaitez être présent auprès de votre enfant qui ne peut plus aller à l'école, ni faire ses activités habituelles, voir ses copains, jouer dehors.

Simplifiez-vous la tâche et n'hésitez pas à demander du renfort dans cette période particulière :

- Pour aider chacun à se repérer dans le temps, vous pouvez afficher un emploi du temps de la journée et de la semaine, en différenciant le week-end et les vacances.
- Pour le travail scolaire, l'éducation nationale a essayé de mettre en place la continuité pédagogique : vous n'êtes pas pour autant devenu l'enseignant de votre enfant. Si tout



n'est pas fait aujourd'hui, ce sera demain ; à partir de 7-8 ans, voyez avec lui le programme de la journée et laissez-le faire ; proposez-lui d'alterner temps de travail et pauses. Vous pouvez aussi contacter l'enseignant de votre enfant et lui faire part de votre situation particulière

- Simplifiez les menus ; demandez à votre enfant de participer aux tâches ménagères dans la mesure de ses capacités. C'est aussi pour votre enfant l'occasion de devenir autonome
- Pour les loisirs, sorties, prenez du bon temps avec votre enfant (jeux, discussions...). Faites appel si besoin à des voisins, parents de copains, aides à domicile. Votre situation de handicap autorise des personnes à vous venir en aide.

Votre enfant se pose des questions sur la maladie Covid 19. Vous pouvez lui dire qu'il peut discuter de ce qu'il ressent. Ecoutez ses questions.

Si vous avez du mal à bien comprendre les informations et à faire le tri entre celles qui sont importantes et sérieuses et les autres, demandez l'aide d'une personne en qui vous avez confiance ; elle pourra vous aider à apporter des réponses adaptées ou à faire une discussion à plusieurs avec votre enfant.

Faites aussi confiance à votre bon sens : qu'aimeriez-vous lui dire pour l'aider ?

N'hésitez pas à parler de vos peurs, de vos questions avec vos proches, le « psy » avec lequel vous êtes en contact ou avec un des intervenants de la plateforme d'écoute et de soutien psychologique du Centre Ressource Francilien pour le Traumatisme Crânien.